



## ◆◆春は「肝」の養生が大切です◆◆

暖かな日差しの中で、植物や動物が活力をよみがえらせるように、この季節は、人間の身体も新陳代謝が活発になり、冬に溜まった老廃物を発散させます。

中医学では、春は「肝」の季節になります。(ちなみに、夏は「心」、秋は「肺」、冬は「腎」になります) 中医学でいう肝は、肝臓だけでなく、自律神経系や新陳代謝の機能も含めた全身の気(エネルギー)の流れを良くし精神を安定させ、内臓の働きを調整する役割(疏泄機能)を担います。



春の植物のように、のびやかな状態を好むため、ストレスが溜まると肝の機能が低下し、イライラや憂鬱、頭痛、疲労感、胃腸トラブルなど様々な不調が生じやすくなります。環境の変化などが多い春は、特にこの「肝」の養生が大切になります。肝の疏泄機能を補い、気の流れを改善する食べ物としては、春菊、三つ葉など香りのあるものがおすすすめです。

さらに肝には血を貯蔵する働き(蔵血機能)があり、肝血の不足は、不眠、めまい、月経不順などのトラブルにもつながります。棗(なつめ)、レバー、ヒジキなどが、肝の血を補うのに役立ちます。また、肝と目は深く関連しているため、肝血が不足すると、眼精疲労やドライアイを引き起こすこともありますので、食事だけでは十分補えない場合は、婦宝当帰膠、杞菊地黄丸などの漢方薬をうまく活用してください。

また早起きや、散歩など軽い運動を心がけることも、「肝」の養生に役立ちます。

## ◆◆枸杞(くこ、コジベリー)のレシピ◆◆

杞菊地黄丸など様々な漢方薬にも用いられる枸杞。最近ではコジベリーという名前でスーパーフードとしても人気を呼んでいます。肝臓や腎臓の働きを高め、眼精疲労や視力の改善にも役立ちます。そこで、今月はその枸杞を使った簡単なレシピ「枸杞入り炒り卵」をご紹介します。



### 作り方:

- ① くこの実 10g を酒でもどす。
- ② 卵 4 個を割りほぐし、2~3cm に切ったニラ 1/2 束と混ぜ、塩小さじ 1/2 弱を加える。
- ③ フライパンに油大さじ 3 を熱し、煙が出る直前に②を流し入れ、ヘラで混ぜながら炒める。
- ④ 卵に十分に火が通ったら①をふり、皿に盛る。



漢方草庵 泰山堂

営業時間: 月~金 11:00~18:30 / 土曜日: 12:30~17:30 / 定休日: 日曜、祝日  
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>